

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Muusikaosakond

koolimuusika õppekava

Rebeka Bannikova

VOKAALSED INTONATSIOONI PROBLEEMID

TÄISKASVANUD INIMESEL

JA SEDA MÕJUTAVAD TEGURID

Bakalaureusetöö

Juhendaja: MA Sirje Medell

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2016

SISUKORD

SISUKORD.....	3
1. TEOREETILISED ALUSED	6
1.1. Vokaalse intonatsiooni probleemi mõiste ja teooriad	6
1.1.1. Vokaalse intonatsiooni probleemi mõiste	6
1.1.2. Vokaalse intonatsiooni probleemi teooriad	6
2.1. Psühholoogilised- füsioloogilised aspektid	7
2. PEDAGOOGILINE ÕPPEMATERJAL.....	9
2.1. Pedagoogide taust.....	9
2.2.1. Füsioloogiline tegur	10
2.2.2. Hingamistöö.....	12
2.3. Vahendeid, mida ei soovitata kasutada	18
2.4. Mõjutavad tegurid kindlalt määratletud laulja puhul	19
2.4.1. Häälemurre	19
2.4.2. Operatsioonijärgne hääl	19
2.4.3. Istuv laulja	20
2.4.4. Vaegkuulja.....	20
3.1. Uurimuse eesmärk ja uurimisülesanded.....	21
3.2. Uurimuse valim ja läbiviimise protseduurid	21
3.3. Uurimistulemuste analüüs.....	22
3.4. Tulemused ja järeldused.....	26
KOKKUVÕTE	28
SUMMARY	31
VIITEALLIKAD	34
LISAD	36

Sissejuhatus

Muusikas viitab intonatsioon kindlale helikõrgusele – kas noot kõlab puhtalt või mitte. Intonatsiooniga on probleeme siis, kui lauldud noot kõlab sihtnoodist kõrgema helikõrgusega või sihtnoodist madalama helikõrgusega. Et laulda õigel helikõrgusel, puhta intonatsiooniga on oluline tunnetada helikõrguse diferentseerumist. (Sadolin 2000, lk 67) Tekib aga küsimus, miks mõned inimesed kuulevad nooti või fraasi õigesti (mõistavad, kas esitaja laulab puhtalt), kuid seda toota õigesti on neil keerukam? Intonatsiooni probleemid ei esine vaid neil inimestel, kes pole varem laulmisega tegelenud (Ware 1998, lk 108, 179). Stoney on oma intervjuus öelnud: "Tõsi, nad näevad selle probleemi lahendamise laulmisega alustades rohkem vaeva, kuid ka professionaalsetel lauljatel võib tekkida olukord, kus kogu hääle tekitamise mehhanismi on vaja reguleerida, et saavutada heli puhtus." (Stoney, J. 2016. Autori intervjuu. Eesti-Ameerika: Skype'i vahendusel, 8. jaanuar) Käesolevas töös keskendun inimestele, kes pole varem laulmisega tegelenud.

Antud teemat ajendas mind uurima veendumus, et intonatsiooni probleemidele on lahendus. Varasematest vestlustest vokaalpedagoogide Leelo Talviku ning Sirje Medelliga selgus, et neil on kogemusi, kus õpilane peab aktiivselt tegelema intonatsiooni puhtuse saavutamisega. On inimesi, kes pole varem laulmisega tegelnud, kuid kellel on soov oma oskusi parandada. Minu poole pöördusid täiskasvanud inimesed sooviga laulda, kuid neil oli probleeme intonatsiooniga, noodipuhtuse tabamisega. Minul, õppiva muusikapedagoogina, puudusid oskused ja teadmised selle probleemi lahendamiseks, kuna õpetaja koolituses seda teemat ei käsitleta. Samuti puuduvad sellekohased õpikud.

Intoneerimist, puhtalt laulmist, seostatakse musikaalsusega. Usun, et paljud on nõus väitega, et lapsest peale rühmitatakse inimesi musikaalseteks ning ebamusikaalseteks ja et enamjaolt tuleneb see kiirest hinnangust laulmisoskustele. Seda kinnitab ka nii Eesti kui Euroopa ajalooline mõistmine musikaalsusest, mille all mõeldaksegi eelkõige just laulmisoskust (Hallam 2006; Päts 1989/2010; Rannap 1977). Arusaam musikaalsuse päritolust mõjutab otseselt muusikaõpetaja pedagoogilist tööd ning -valikuid klassis. Nii antropoloogid kui etnomusikoloogid on andnud rohkelt tõendeid (Merriam 1964), et kõik inimgrupid on alati ja kõikjal olnud musikaalsed ning et musikaalsusel on bioloogiline alus (Edwards & Hodges 2007, lk 4). Seda kinnitab ka tõsiasi, et kõikidel inimkooslustel on omad laulud ning et laulmine on inimesele omane tunnus, mida võib leida kõikides kultuurides (Lomax 1968, lk 3). Vokaalmetoodika ning muusikalise

väljendusvõime teemal on varasemalt kirjutanud ka Gajane Meletjan (2012) ning Jaanika Palkman (2012). Meletjani tööst selgus, et laulutundides tehakse küll vokaalharjutusi, kuid enamuse kordadel ei selgitata, milleks on need vajalikud, mida need õpilasele annavad. Palkman kirjutas, et 21. sajandi lastel on parem rütmitunne, meetrumitaju ning enam teadmisi muusikainstrumentidest ja orkestratsioonist kui varasematel põlvkondadel. Ta uuris, mis on gümnaasiumiõpilaste arvates musikaalsus. Riho Päts on vastanud sellele nii: hea muusikaline kuulmine ilmeka väljendusvõimega. (Päts 1989, lk 10)

Iga inimene on milleski andekas, palju sõltub ka geenidest- mõnel on rohkem, teisel vähem soodumusi muusikamaastikul. Kuid kellel vähegi on motivatsiooni laulmise ja sellest tulenevate aspektidega tegeleda, saab hakkama, ükskõik, kui alguses ta õpingutega on. Miks? Sest see on puhas hääle mehhanismi treening. Nii nagu sportlased treenivad lihaseid paremate tulemuste saavutamiseks, nii ka lauljad hääle tekitamise süsteemi, hingamistehnikat ja palju muud.

Teadmised häälefüsioloogiast ning psühholoogiast on olulised küll lauljale, kes soovib end arendada ning olla aina parem sellel alal, kuid väga olulised on teadmised ka vokaalpedagoogidele. See aitab õpetajal aru saada õpilasest ja tema hääle omadustest, mille tulemusena saab ta läheneda õpilasele individuaalsuse printsiibil. (Meletjan 2012)

Käesolevas töös on

- uuritavaks nähtuseks **vokaalsed intonatsiooni probleemid täiskasvanud inimesel**
- taotletavaks teadmiseks **seda probleemi mõjutavad tegurid**

Täna südamest intervjueritud vokaalpedagooge efektiivsete vokaalmeetodite eest, töös osalenud lauljaid julguse ja kannatlikkuse eest ning eriliselt töö juhendajat- Sirje Medelli!

1. TEOREETILISED ALUSED

1.1. Vokaalse intonatsiooni probleemi mõiste ja teooriad

1.1.1. Vokaalse intonatsiooni probleemi mõiste

Vokaalse töö ajal peab laulja iga hetk tegema otsuseid helikõrguse osas ja teadma, et tema poolt esitatud noodi kõrgus on "puhas". Muusikas tähendab helikõrgus (*pitch*) noodi tajutud kõrgust, nagu näiteks 440 Hz sagedusega klaveri suure oktaavi A- noot (*concert pitch*). Väike muutus sageduses ei too kaasa tajutavat helikõrguse muutust. Muutust tajutakse pigem siis, kui sageduse muutus on viis sajandikku, kuid see varieerub kuulmisulatuses piires. Paremini tajutakse erinevust, kui korraga kostab kaks erineva helikõrgusega heli. (Rinde 2016) Laulmisel on probleeme intonatsiooniga siis, kui **lauldud noot kõlab sihttoonist kõrgemalt või madalamalt**. Selleks, et ebapuhtust vältida, on oluline tunnetada helikõrguste diferentseerumist. Intoneerimise aluseks kasutatakse nii laadi- kui ka intervallipõhist mõtlemist, kus õpiprotsessis ollakse enamjaolt harjunud kuulama helide omavahelisi kõrgussuhteid. Kuna need suhted on valdavalt esitatud klaveril, siis võib oletada, et peamiselt juhendatakse eeskätt võrdtempereeritud häälesüsteemist ning sellele omasest iseloomust (Portsmouth 2014).

Siinkohal on muidugi ka erandeid, kui võtta näiteks rahvamuusika esitusstiili tunnuseid. Suurema heliulatuses laulustiili puhul on lauljal oluline jälgida meloodiat võrdlemisi täpselt. Kuid väiksemate stiilide puhul võib intonatsioon lähtuvalt esitusstiilist olla kas kõnelähedane või laulev. Esitamiskõrguse ehk tooni valib iga eeslaulja või laulik oma isikupära järgi. Kuna regilaulude esituses pole aga teadaolevalt kunagi saatepille kasutatud, siis puhtale intonatsioonile ei peagi olulist tähelepanu pöörama. (Roose 2003, lk 25)

1.1.2. Vokaalse intonatsiooni probleemi teooriad

Praegune pedagoogika tähtsustab vokaalhelide ühendamist vokaalosadega (Neuerburg 2012). Paljud dirigendid arutavad intonatsiooni ja vokaalide ühenduvuse üle aina tihedamini ning seda ilmselt võimalikust soovist saavutada lauljate ühtne toon, milles oleks nii helikõrguse kui ka diktsiooni puhtus. Üks idee, psühholoogilisest vaatenurgast lähtuvalt, laulda nii tervislikult kui ka helistikus on pöörata tähelepanu vokaalide asetusele (Hammar 1984, lk 81-87; Jordan 1996, lk 282-285; Hylton 1995, lk 15, -23). Sõna "asetus" viitab siinkohal resonantsi alale, mida laulja toodab. Intonatsiooni probleemi paremaks mõistmiseks on aga äärmiselt oluline eksamineerida seda mõjutavaid tegureid individuaalselt, et aru saada nende mõjust sihttoonis laulmisele (Neuerburg 2012).

2.1. Psühholoogilised- füsioloogilised aspektid

Arvatakse, et laulmine kui kunstivorm pärineb tekstide deklameerimisest, mil inimesed avastasid, et meloodia lisamine sõnadele täiustab ja ilustab nende sõnumit (Pinksterboer 2008, lk 166). Laulmine on palju komplekssem tegevus kui lihtsalt helikõrguse täpselt esitamise ülesanne, mistõttu on oluline esmalt mõista, mille põhjal laulja oma otsuseid teatud noodikõrguse intoneerimisel teeb. (Vurma; Ross 2005, lk 342) Laulmine hõlmab endas nii helikõrguste kuulamist, esitamist, teiste helidega sobitamist, heli kvaliteedi ja kõla kujundamist kui ka füüsilisi laulmisega seotud aspekte. Näiteks hingamine, kehaasend, lihastöö ja veel paljud muud tegurid. Inimhääli töötab üldjuhul täiuslikult. Olenemata suurest helitugevusest ei kähise vastsündinud laps peaaegu üldse, sest hingamise, toe ja hääle koostöö on õige. Kasvades ja arenedes võime aga omandada halvad harjumused lihaspingete näol (surumine, pigistamine), mis takistavad häälel õigesti töötada. Seetõttu peab laulja sekkuma kindlasse alateadvuse protsessi, kuid mitte kõik ei pea olema kontrollitud ja korrigeeritud. Üheks suureks teguriks selles protsessis on näiteks häälepaelte töö, kuid mille võime venida laulmise ajal teatud pikkuseni kindla helikõrguseni on tegelikult üle meie teadliku kontrolli. See on aastate pikkune, õppimise teel omandatud saavutus, et saada puhas intonatsioon kuulmise, lihasmälu abil ning nooditäpsuse laulmisharjutustega. Siinkohal on õpetaja töö kuulata, kuidas laulja saavutab loomuliku intonatsiooni puhtuse koha pealt ning ühtlasi aidata ka eemaldada pinged nii, et hääli suudaks leida noodi takistusteta- õige helikõrguse ühe noodi piires (Sadolin 2000, lk 67).

Veronika Portsmuth selgitab oma doktoritöös, et soovitud helikõrguste intoneerimise saavutame tänu mälule- eelkõige (muusikalisele) kuulmismälule ja kineetilisele mälule. Muusikalist kuulmismälu treenitakse Eestis klassikaliste kolmkõlade, intervallide ning harmoonia järgnevuste äratundmise ning kuulmistöö analüüsi tulemusena üleskirjutatu kaudu. Antud töö raames aga juhtumiuuringus osalenud õpilastel sellealane koolitus puudus. Sellest tulenevalt oli intonatsiooni puhtuse saavutamiseks üks alustalasid õppida ennast ning heli kuulama ja sellega harjuda. Kuulmine omakorda on seotud ka näiteks keele tööga, mille tegevusest sõltub heli kõlavus. Kergitades õrnalt keelt suu tagaosas ning tõstes suulage keelest eemale, mõjutame helilainete liikumist suu tagaosast ette poole. Sellega saavutame omakorda heli ette toomise ning kõlavuse laulmise ajal (Baldy 2007, lk 67).

Vokaalne intoneerimistöö on omavahel väga tihedas koostöös ka psühholoogiaga. Selle esitus saab toimuda õpetaja ja õpilase vahel, kellel on omavaheline usaldus (Baldy 2007, lk 69). Õpetajal on eriliselt oluline roll luua lauljale heatahtlik keskkond, kus ta tunneb end julgelt ning vabalt (Maljonkina 2012). See soodustab näiteks pingevaba laulmist, mis omakorda on üks

olulistest eeldustest intonatsiooni probleemi lahendamisel ja samal ajal ka kogu vokaalmehhanismi kiiremaks arenguks. Intonatsiooni probleem on omavahel seotud ka vokaalide tootmisega- sellisel juhul räägitakse enamjaolt pigem madalalt laulmisest kui sihttoonist kõrgema heli laulmisest. John B. Hylton tõdeb, et koor laulab sihttoonist madalamalt just siis, kui loo õppimisega alles alustatakse: "Kui kooriliikmed õpivad oma osad selgeks, paraneb ka intonatsioon." Kui ühendada omavahel psühholoogiline vokaalide tootmise võime kalduvusega laulda sihttoonist madalalt, siis on võimalik näha, kuidas üks tegur võib mõjutada teist sel ajal, kui laul on õppijale veel võõras. Selle tagajärjel võib juhtuda nii, et laulja pühendub küll puhtale ning korrektsele laulmisele, kuid fookuseerib vähem õigele füüsilisele hääle tootmistehnikale. Siit ka järeldus: kehvemapoolne vokaaltehnika võib negatiivselt mõjutada laulja intonatsiooni. (Neuerburg 2012)

2. PEDAGOOGILINE ÕPPEMATERJAL

2.1. Pedagoogide taust

Leelo Talvik: Eesti kunagine ooperi- ning oratooriumisolist, kammerlaulja ning praegune üleeestiline vokaalpedagoog ja hääleseadja, kes on oma alal teinud koostööd mitmete kooride ja muusikutega, viinud läbi koolitusi ning tunde juba aastakümneid.

Sirje Medell: TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia jazzmuusika, samuti koolimuusika lektor ning Ida- Tallinna Keskaigla Häälekabineti hääleseadja. Medell on samuti viinud läbi ja aidanud korraldada mitmeid vokaali alaseid koolitusi, on hääleseadjaks nii tudengitele kui ka tuntud muusikutele.

Ritva Eerola: Soome pedagoog, kes on loonud vokaaltreeningu programmi BiP (*Balance in Phonation Voice Training*) omades pea 50 aastat kogemusi vokaalpedagoogi ja -terapeudina. Ta on töötanud Helsinki Ülikooli Sibeliuse Akadeemias, Metropolia Rakendusteaduste Ülikoolis ning vokaalpedagoogika temaatilistel loengutel lektorina Soomes ning mujal maailmas.

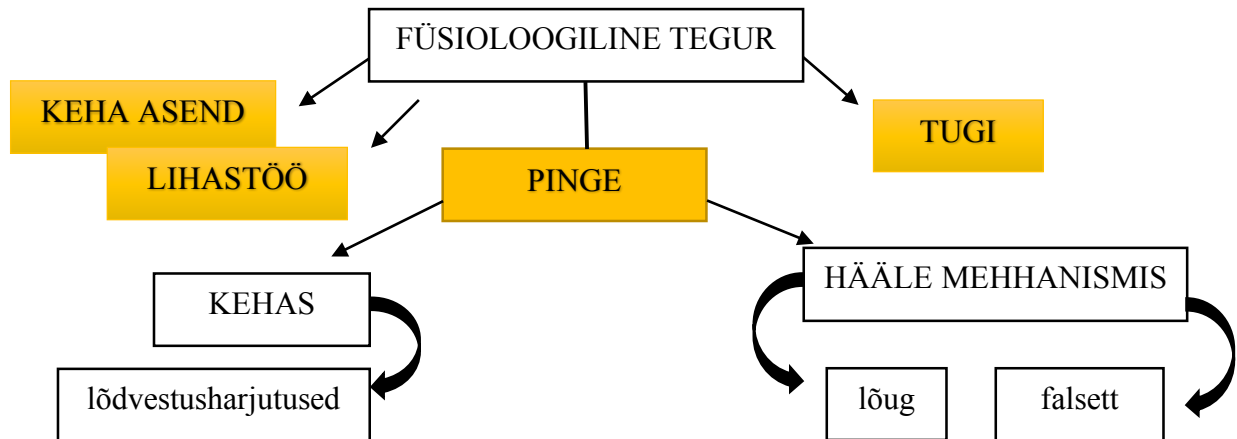
Justin Stoney: vokaaltreeningu programmi *Voice Lessons To The World* asutaja, New York'i üks enim nõutud vokaalpedagooge, kes on tööd teinud nii alustavate lauljate kui ka kuulsamate, sealhulgas Broadway ja tegutsevate muusikutega. Enne 30ndat eluaastat oli tal üle 1000 õpilase ning hetkel hoiab järjepidevalt rahvusvahelist mainet 25 eri riigi õpilase koolitamisega.

2.2. Intonatsiooni probleemi mõjutavad tegurid

Intonatsiooni probleemide puhul on palju tegureid, mis lauljat mõjutavad. Ka on väga palju erinevaid harjutusi, kuidas seda probleemi lahendada ning lauljat aidata. Järgnevad nõuanded on võetud kokku eelnevalt kõneldud meistrite intervjuudest, et tagada lugejale praktiline abivahend intonatsiooni probleemide lahendamisel.

2.2.1. Füsioloogiline tegur

Käesolev alapeatükk on üles ehitatud allolevale skeemile:



Joonis 1.

Keha asend:

Puhtale intonatsiooni saavutamisel jälgida, et (L. Talvik ja S. Medell):

1. **keha** asend on vaba, kuid säilitada kontrollitus
2. **küljed** on avatud
3. **lõug** on vaba ning lahtine
4. **kukal** ja **kael** on pikaks sirutatud, vabad- lihaseid ei tohi ajada pingesse
5. **selg** on sirge- sirutada kõrvade juurest pikemaks ja laiemaks koos rinnakorviga, justkui keegi tõmbaks peast kõrgemaks
6. **tugi** maa peal on olemas - jalgadel õlgade laiune vahe sisse, muidu pole tasakaalu

Lihastöö:

R. Eerola seletab, miks on vanematel naiskoori lauljatel tihti intonatsiooni probleemid ning üheks põhjuseks on **lihaste laisenemine** ea suurendes. Siinkohal tuleb tähelepanu pöörata **toele selgroos ja seljas**. Olulist rolli mängib ka, millist laulmise kogemust keegi minevikus on omanud. Kui inimene tegeleb pidevalt laulmisega, ei pruugi eelnimetatud probleeme tekkida. Kehaga peab olema ühendus. Kõhulihaste (*rectus abdominis*¹) lihased peavad olema paigal, kui

¹ ingl k *abdominal muscles*- ribide ja vaagna vahel keha ees osas. Võrdlemisi lai ja lame lihas, nii nimetatud *six-pack*, mis koosneb mitmest lihasest, aga on siiski üks lihas, mis on jagatud kolmeks kimbuks. Lihas liigub torsost ettepoole.

laulja midagi vokaalselt teeb. Pikk ning sirge *rectus abdominis* peaks olema lõtvunud. *Mechanoreceptor* on tundlikkuse vastuvõtja, mis vastutab mehhaanilise rõhu või moonutamise eest. On loomulik, et lihased veidi siiski liiguvad hingamise ajal, kuid kui see liigub silmaga märgatavalt, on rõhku liiga palju. Sellisel juhul läheb kõhulihaste ruum sisse ning kui see on väiksem kui ruum, põhjustab ta väljahingamisel rõhu probleeme.

Pinge kehas:

Keha vabastus ja pingevaba olek annab väga palju laulmisele juurde. Ilma vabastuseta ei saa funktsioneerida lihased ega hääle mehhanism korrektselt. Pinge tagajärjel tekivad lauljal intonatsiooni probleemid, vokaalpedagoogi ülesanne on üles leida ülepingete põhjused ja üleliigsed tegevused laulmise ajal. Pinge puhul tuleb teha lõdvestusharjutusi (S. Medell):

- sirutusi, venitusi
- säilitada energia ja tahe
- häälekaid haigutusi (primaarhääli koos lõdvestusega)
- helistikust mittesõltuvad vabu hääliitsusi, meloodiamustreid
- suured vabastavad ringid kätega, õlavöötmega, puusadega, kaelaga, järgides vabastavat hingamist

Pinge hääles:

Tuleb kindlaks teha, et laulja häälepaelad ei oleks liiga **pingul** ja heli tekitamises toimuks **õhu voolavus** (*breath flow*). Laulja lõug peab olema vaba ning lahtine, ka töö **falsetiga** pole välistatud. Laulja ei pruugi olla avastanud enda falseti asukohta- selle avastamisega mõistab ta paremini vabamaid žeste ja loodetavasti võtab sellega kaasneva paindlikkuse alla rinnahäälele ja seejärel pole hääli enam ka nii õrn (J. Stoney).

Lauljal, kellel oleks vaja vähendada pinget kõris, on järgnevad harjutused head:

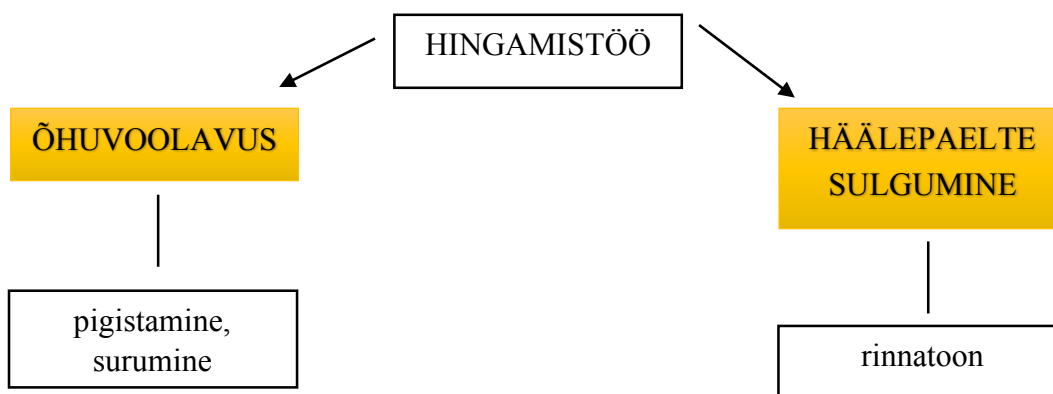
1. nasaalharjutused: m, n, mg- veenduda, et heli pidevalt resoneeriks
2. samuti võib kasutada **frikatiiv** ehk hõõrdhäälikuid (*fricative sounds*), kus ahtuses tekib kähin, nagu näiteks f, v, s, z, h
3. laulda **U-häälikut falsetiga**
4. laulda **H-tähega** harjutusi- aitavad kaasa rinnahäälele, et vabastada häälepaelu. Näiteks „ha“. Kindlasti tuleb jälgida, et harjutus algab H-tähega, mis muutub **rinnavokaaliks**.

Tugi:

On oluline, et laulja omaks laulmise ajal ka **tuge**, see määrab olulist rolli, kas keegi laulab liiga kõrgelt või liiga madalalt sihttoonist. Kui hingamisel pole tuge, laulab õpilane kõrgelt. Kui ta laulab madalalt, siis järelkult ta pressib hingamist (L. Talvik). Laulmine on üsnagi paradoksaalne. Naishäälel on murdumiskoht keha keskmises osas. Ülesse poole minnes (lauldes) on toetumistunne tagurpidi- mõeldes sisemisele kujuteldavale tagumisele seinale peaks kujunema **toetumistunne**. Meeshäälel on sama tunne, kuid murdumiskoht on palju kõrgemal ning kaugemal keha tagumisel poolel. Kõrgemale minnes (lauldes) on tunne nagu lift tuleks alla, vastupidises suunas ning toetumistunde tugipunkt liigub seljas alla. **Keha** peaks olema **vaba, lihased lõdvestunud**, kuid töötavad. Ka kogu torso töötab andes ruumiga **energiat**- ruum suurendab keha kui heli muutub kõrgemaks (R. Eerola).

Eelnevalt mainitud keha asend, lihastöö, pingevaba olek ning tugi on väga tihedas seoses omavahel. Kui näiteks laulja keha asend on viltune (seistes puusa kohast ühele jalale toetudes), siis tekib kehas pinget lihastesse (selja-, jalalihastesse), mis omakorda nõrgestab tuge ja mille tagajärjel vokaaltöö on häiritud- võivad tekkida intonatsiooni probleemid. Vokaalesituse intonatsiooni puhtuses on oluline roll ka järgnevas peatükis kõneldaval teguril- hingamistööl, mis on antud peatükis esitatud teguritega samuti olulises omavahelises seoses.

2.2.2. Hingamistöö



Joonis 2.

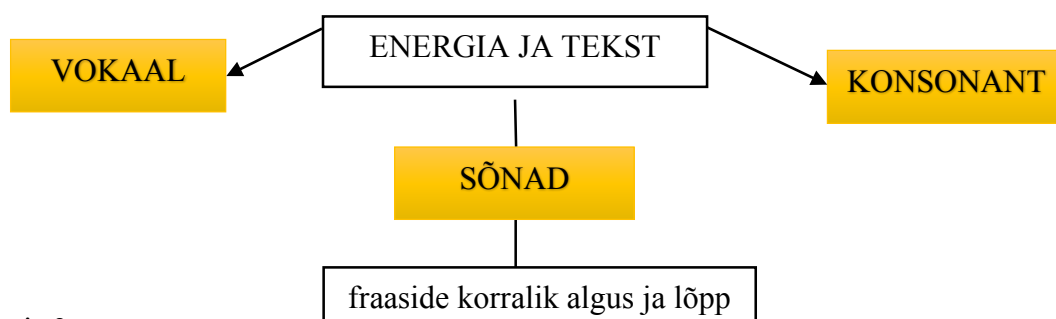
Üks intonatsiooni probleemi põhjuseid tuleneb **õige hingamissüsteemi puudumisest**. Kui me oleme ärevil midagi ütleva, siis reaalses elus me ei mõtle nii: nüüd ma hingan ja siis räägin. Nii on ka laulmisel. *Hingamine on loomulik osa laulmisest ning õhk tuleb ise kopsudesse täpselt samamoodi nagu ka rääkimisel.* Meil on lause, üks mõte, mida tahame öelda. Selleks hingame

enne sõnade välja lausumist, millega omakorda laiendame keha, seejärel ütleme mõtte emotsiooniga välja ja olemegi valmis. Me **vajame väga vähe õhku** (R. Eerola). Kindlasti tuleks mõelda ka, mis vahe on **kähinal** (*breathy*) ja õhul (*breath*). Suur vahe on kähinaga häälel ja kähinaga häälel, millel on tugi tegelikult ka täiesti olemas. On võimalik sooritada suurepärase toega heli ning samal ajal teha seda väga suure kähinaga. Mis sel ajal toimub? Õpilane laseb välja väga väikese koguse õhu, kuid ta lahutab häälepaelad nii, et need ei sulgu kuigi kindlalt, mille järel kostub tal káhe hää. Sellisel juhul tuleb õpetada korrektset **häälepaelte sulgumist, fraaside korralikku algust ja lõpetamist**. Kui tunnis on laulja, kes laulab õrna häälega, siis peab teda suunama **rinnahäälega** laulma ning suutma hääle tugevamaks muuta. See tuleneb ka häälepaelte tööst. Kuid kui laulja tunneb valu või väsib ára, siis ei ole asi kähinaga laulmises. Sellisel juhul on tegemist, kas **surumise** (*pushing*) või **pigistamisega** (*squeezing*). Väga tõhusaid hingamisharjutusi on võimalik teha ka järgides Alexandra Strelnikova tehnikat. (S. Medell, L. Talvik, J. Stoney) Näide S. Alexandra tehnikast:

1. võtta enda südamelöökide pulss/metronoomil 70 lööki minutis
2. asetada pea vasaku õla juurde
3. hingata sisse, liikuda välja hingamata parema õla poole, kus toimub uus sissehingamine
4. korrata tegevust ühtlases pulsi tempos 32 korda (esimestel kordadel võib teha ka 16 korda)

Harjutus ühtlustab hingamist ning paneb diafragma tööle. Siiski tasub esmakordsel tegemisel olla ettevaatlik, kuna võib esile tuua pea uimasust. Seda põhjusel, et hapniku sisse-välja liikumine on üsna tihe. Kui nii, siis peatuda harjuta tegemisel, istuda rahulikult toolile või heita võimalusel pikali ning puhata.

2.2.3. Energia ja tekst



Joonis 3.

Laulmisel me ei peaks mõtlema nii palju helile, vaid *laulmise tekst peab olema lihtsalt 10 korda suurem kui igapäevane rääkimise tekst*. Seepärast on oluline lugeda valjult teksti ette enne

laulmist ja tunda, millise energiaga see peaks olema. Mõelda, mida soovitakse lauluga edasi anda. **Emotsioonid** on need, mis annavad põhilise energia, sest kui me räägime valjuhäälselt, siis mõistame ka paremini, mis on lauses kõige olulisem sõna ning kuidas me tahaksime seda öelda. See on seotud eelnevalt kõneldud hingamise ning ka vokaalitööga: kui fraasi lõpus on pikk noot ning me mõtleme sellele helile ja pikkusele pingsalt ning üritame pikalt hoida, siis see ei õnnestu. Me ei peaks mõtlema, et heli on pikk. **Vokaal on pikk** ning me mängime nende ja ka tekstiga. On oluline mõelda, millest me laulame. Ainuke erinevus rääkimise ja laulmise vahel on energia kogus- *laulmine on energeetilisem*. Laulmise ajal tuleb melodiat ise, (kui see juba on meil ajus- peas), seejärel tuleb heli automaatselt (kui see juba on meil ajus- peas). Rääkimine tuleb enne heli ja siis on õige energia vokaalides ja sealt tuleb meloodia. Me ei järgi meloodiat, vaid loome selle energiaga, mis meil kehas on. On oluline meeles pidada, et **ennem tuleb tekst ja seejärel alles heli**. (R. Eerola)

Iga häälik tuleb väljaütlemisel, -laulmisel mõtestada nii, et selles on **emotsioon**, ja samaaegselt häälepaelad töötavad õigesti- sulguvad lõpuni. Näiteks kui öelda lause: "*Mul on täna suupärane päev.*" -selles on õrn, korrapärane häälepaelte kokkutulek ilma, et häälele haiget tehtaks. Mis seos on kõigil sellel konsonandiga? Kui anda lauljale, kes on liiga pinges, harjutusi näiteks B- või G- häälikuga võib tulemuseks olla veel rohkem **pinget**. Seepärast tuleb võtta suund **H- ning nasaalhäälikute** poole:

- m, n, mg
- zii või zuu-zuu-zuu

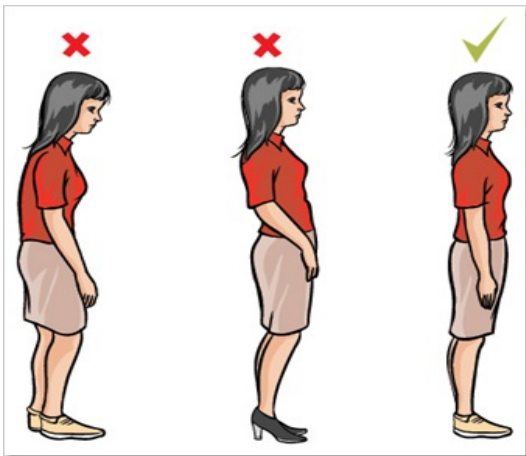
See annab lauljale voolavuse läbi häälepaelte. Eesmärk on saada nii konsonant kui ka **vokaal** õige- saavutada õige heli tekitamistehnika. Tuleb jälgida ja hoolega kuulata, millised lihased tekitavad pinget ning seejärel saama nendest pingetest vabaks (juhul, kui neid on). Kui pinged on läinud, võib kasutada ka pea liigutamistehnikat, mis aitab veidi vabastusele kaasa (lõug liigub õlast õlani samal ajal harjutust lauldes). (J. Stoney) Medell kasutab intonatsiooni parandamiseks sageli **emotsionaalseid** märksõnu, kuna mõõdetavate märksõnade puhul lauljad kahe noodi kaugust esialgu hästi ei taju. Võib pisteliselt proovida ka suurema ulatusega harjutusi, kuid vähesel määral. Oluline on **eduelamus** ja **enesekindluse** kasvatamine. Laulmise ajal tuleb keskenduda ka **sõnade katkematusse**. Sel ajal on sõnade rida sõnalt-sõnale, mis ei katke ning annab kehale voolavuse ja hoiab ka intonatsiooni korras. Tihtipeale on nii, et kõrgete nootide laulmine jääb madalaks ja selle põhjus on **suulaes** (*soft palate*), mis ei tööta õigesti. Suulagi peab

tõusma sõltuvalt sihtnoodist/helist. Madalalt laulmise puhul on oluline, et suu taga (*backmouth*), aga ka kõrvade taga on heli kõrgenedes üha rohkem ruumi. (R. Eerola)

2.2.4. Psühholoogilised hirmud

Lauljaid, kellel on vähem kogemusi, aitab oluliselt kaasa palju **pildi loomine**- rääkimine, mis toimub kehaga, ajuga samal ajal, kui ta laulab. Muidugi võtab see aega, et kõigest aru saada ja õigesti tunnetada, kuid on oluline, et toimuks edasimineku ja arengu õpilase hääles ja kogu selle mehhanismi mõistmises. (S. Medell)

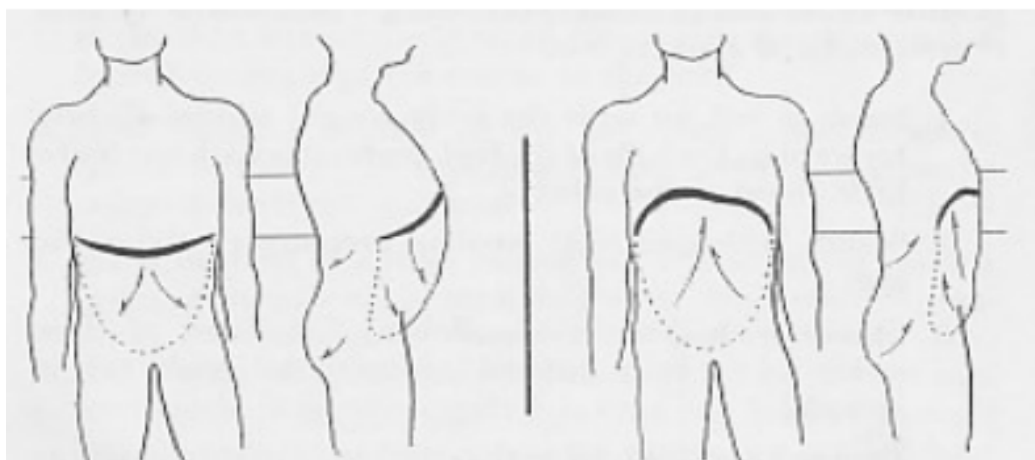
Antud töös kasutasin praktilistes tundides jooniseid õigest suu hoiakust, keha asendist ja hingamistöö- roiete liikumisest ning keha suurenemisest.



Joonis 4. Õige keha asend



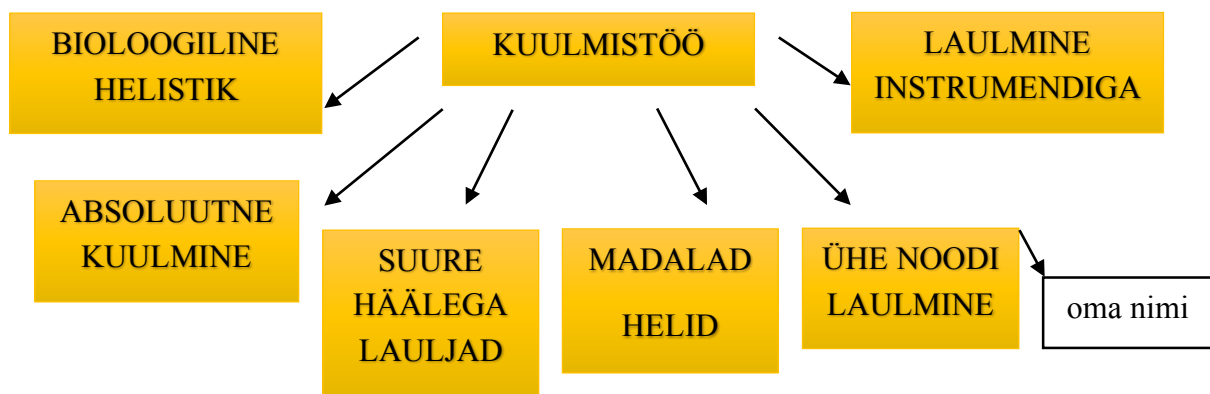
Joonis 5. Suu hoiak (kõige alumine on õige)



Joonis 6. Hingamistöö: sissehingamine ja väljahingamine

On palju neid inimesi, kellele meeldib mõne tuttava raadiost/telerist tuleva looga kaasa laulda ning see võib ka neil hästi välja tulla. Kuid kui võtta lugu ise taustalt ära ning kuulata inimest üksi, tekib mõningaid intonatsiooni ebapuhtuse tunnuseid. Põhjus on selles, et kui inimene kuuleb kedagi laulmas, siis ta annab endast rohkem energiat võrreldes sellega, kui ta on üksi. Siinkohal on seos endast välja antava energia ja **psühholoogilise hirmuga**. (R. Eerola) Inimene hakkab mõtlema, kuidas ta hääli kõlab teistele, tulevad meelde (negatiivsed) mälestused ja kommentaarid, mis on minevikus hääle kohta tehtud ja palju teisi faktoreid. Teisisõnu valitseb inimese üle lihtsalt **kartus**. Igapäevastes olukordades me suhtleme ning keegi väga suurt tähelepanu oma häälele ei pööra. Üldjuhul me ei mõtle, kuidas see kõlab meile endile või teistele. Laulmise puhul on aga vastupidi ning eriti neile, kes sellega väga palju kokku ei puutu. Siis ongi kogu tähelepanu häälele pööratud, jälgitakse detaile ning ollakse enda suhtes üsnagi kriitilised. Nagu ka eelpool mainitud, siis laulmisel me aga ei peaks mõtlema nii palju helile kui võrd tekstile.

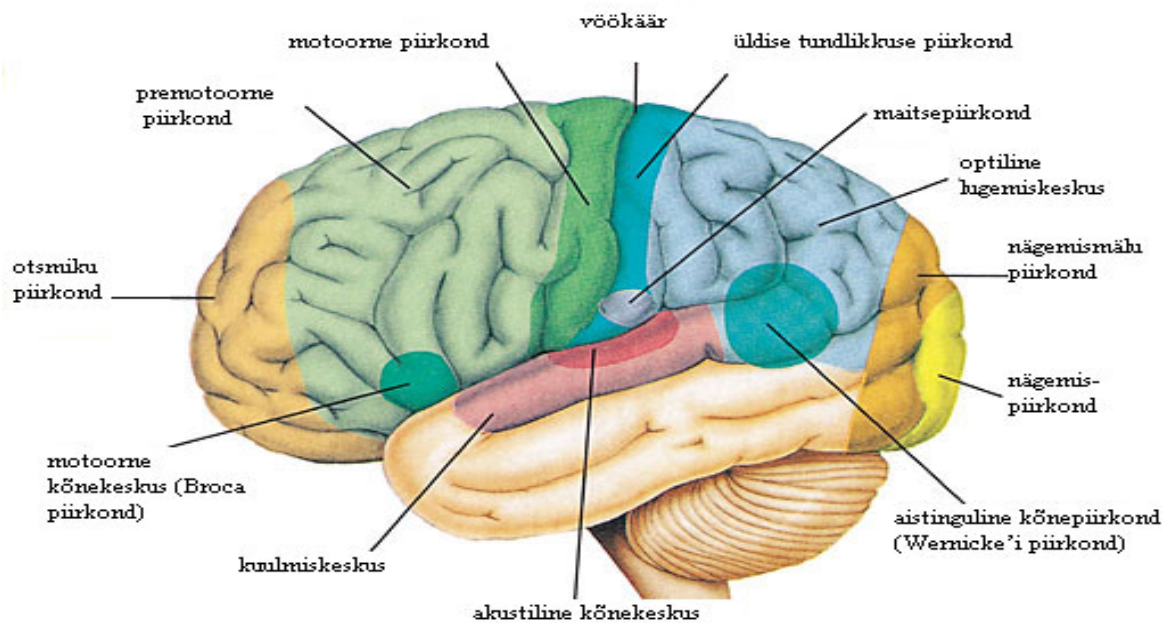
2.2.5. Kuulmistöö



Joonis 7.

Dr Psyche Loui², kes on teinud laiaulatusliku uuringu helikõrgusest, on öelnud, et inimesed, kelle aju vahel olevatel osadel (*esisagar* ja *oimusagar*- pühendunud helikõrguse sobitamiseks ning tagasiside tajumiseks) on tugev ühendus, on võimelised laulma helistikus paremini kui need, kellel nende osade ühendus on nõrgem või seos üldsegi puudub. Seepärast on vähemalt 2 fundamentaalset võimalust, kuidas aju peaks töötama, et püsida helistikus. Esiteks, salvestada mingisugune näidis/šabloon, kuidas peab **häälepaelu liigutama** teatud suunas, et saada kindlat heli. Ning teiseks- õpilasel peab olema võimalus kuulata ennast laulmas. (Veltman 2011)

² Harvardi Meditsiinikooli neuroloogia juhendaja



Joonis 8. Aju osakesed

On olemas lauljaid, kes omavad nn **bioloogilist helistikku**: nad laulavad endale mugavas helistikus või oktaavis väga puhta intonatsiooniga, kuid ei suuda laulda üldhariduskooli õpikute helistikes. Automaatselt määratletakse nad ebumusikaalseteks. Enamasti jäävadki nad kõrvale aktiivsest musitseerimisest ning hääle juhtimine jääb välja arendamata (S. Medell). On ka lauljaid, kellel on **absoluutne kuulmine**, kuid esineb siiski intonatsiooni probleeme- näiteks laulab õpilane A- tähte madalalt. Või lauljad, kes pole harjutanud kõrva täpsust kuulama- **suure, võimsa häälega lauljad**. Nad kipuvad mustalt laulma ning sellisel juhul ei oska lihased õpilast aidata. Samuti on **inimesi, kes lihtsalt ei kuule hästi**, vaid väga madalalt. Nad kuulevad väga hästi madalaid sagedusi, võnkeid, kuid kõrgemate helidega tekib juba raskusi. Nende puhul tuleks proovida, kas nad üldse kuulevad, sest kui taoline õpilane läheb koos teistega laulma, on koori/ansambli tooni ühtsus sellest mõjutatud- nii helikõrguse puhtus kui ka diktsioon (L. Talvik).

Intonatsiooni probleemi puhul võib alustuseks iga tunni alguses lasta õpilasel laulda näiteks **oma nime ühel noodil**, kuna inimese nimi on talle väga oluline emotsionaalselt. Just selle spontaanselt lauldud noodi ümber ja läheduses, **poole oktaavi** ulatuses, tuleks teha harjutusi. Korrata harjutusi iga tund kuni õpilase lihas- ja kuulmismälu pidama jääb (S. Medell). Kui õpilane ei leia nooti üldse üles, võib klaveril ühte nooti korrata- harjutada kuulamist. Kui ta hakkab mõistma, kus noot asub, võib harjutustega edasi minna. Meeste puhul aitab väga palju kaasa, kui on kõrval teine, viisipidajast mees- õpilane kuuleb häält, mis ja kuidas kõlama peab.

(L. Talvik) Kuna keha tajub ja kõrv kuuleb ka **instrumendi** resoneerimist on soovitatav võimalusel laulda koos oma instrumendiga, näiteks kitarriga. Siinkohal tuleb endiselt jälgida ja tunnetada, et toimuks sügav ja rahulik hingamine ka instrumenti mängides. (S. Medell)

2.3. Vahendeid, mida ei soovitata kasutada

Intonatsiooni probleemide puhul soovitavad vokaalpedagoogid silmas pidada mõningaid aspekte, mida vähemalt esialgu täiskasvanud algaja laulja puhul tunnis mitte kasutada. Järgnevalt on toodud välja 3 aspekti ning põhjused, miks need õpilase probleemi lahendamist ei soodusta.

KLAVER: Pedagoogidel on oluline roll klaverit pigem mitte kaasa mängida. Tuleb jälgida, mida õpilane paremini tajub- kas instrumenti või vokaali? See on oluline koht, et laulja õpiks kuulama esmalt oma häält ning harjuma sellega. Tihtipeale on algajatel lauljatel võõrastav enda häält kuulata mikrofonist või salvestuselt- just sellepärast, et nad pole harjunud enda häälega. Kui laulja on omandanud oma vokaali parema tunnetuse, võib lisada ka klaveri, et muuta nii harjutusi kui ka tunni üldist meeleolu mitmekülgsemaks. (S. Medell)

NASAALHÄÄLIKUD: Õpetaja puhul on oluline õppida tundma õpilast ning kuulata, panna tähele, mida laulja kuuleb ja millised häälikud sobivad kõige paremini. Nasaalhäälikuid vokaalpedagoogid esimestes tundides siiski teha ei soovita, kuna kogemuste puudumisel võib see tekitada pingeid. Pigem keskenduda esialgu harjutustele, mis vabastavad lõua, milles on täishäälikute ja kaashäälikute ühendeid ning mis paneb vere käima nii häälepaeltel kui ka vereringes üldse. (L. Talvik)

NÄPUGA KÕHULE VAJUTAMINE: Nagu varasemates peatükkides on räägitud, siis üks intonatsiooni probleemi põhjuseid tuleneb **õige hingamis- ja toesüsteemi puudumisest**. Eestis ja ka mujal maailmas on olnud ning kahjuks on ka siiaaani väga levinud harjutus, kus õpetaja surub sõrmega laulja kõhule, et tekitada “tuge”. Selline käsitusviis aga ei soodusta laulja tegevust. Näpuga kõhule vajutamine toodab palju õhku ning rõhku. Nagu ka varasemas alapeatükis tõin välja, siis kõhulihaste (*rectus abdominis*) lihased peavad olema paigal, kui laulja midagi vokaalselt teeb. Pikk ning sirge *rectus abdominis* peaks olema lõtvunud. *Mechanoreceptor* on tundlikkuse vastuvõtja, mis vastutab mehhaanilise rõhu või moonutamise eest. On loomulik, et lihased veidi siiski liiguvad hingamise ajal, kuid kui see liigub silmaga märgatavalt, on rõhku liiga palju. Sellisel juhul läheb kõhulihaste ruum sisse ning kui see on väiksem kui ruum, põhjustab ta väljahingamisel rõhu probleeme. Kokkuvõtlikult, miks selline käitumisviis ei ole vokaalse tegevuse jaoks soodne, on tulemus, kus lauljal on **õhurikas hääl**

(*breathy voice*)- õhu väljavoolavus on liiga kiire ning seetõttu pikkade nootide laulmine ka raskendatud.

2.4. Mõjutavad tegurid kindlalt määratletud laulja puhul

2.4.1. Häälemurre

Näiteks poisid peale häälemurret- kui õpilane pole kunagi laulnud või peale hääle muutust enam "uue pilliga" (häälepaeltega) trenni ei tee, siis on intonatsiooniga probleeme. Häälepaelte elastsus ja lihaste sulgumine vajab peale sellist muutust järjepidevat treeningut ning tegelemist. Vastasel juhul tekivad lihaspinged, intonatsiooni probleemid ja üldine võimalik hääle vale kasutusviis. (L. Talvik)

2.4.2. Operatsioonijärgne hääle

Mõningase praktilise töö käigus oman ka kogemust, kus viisin 2013. aastal läbi tunde tuttavaga, kes on üldhariduskooli õpetaja. Probleemiks oli kähhe hääle ning lihaspinge. Viimasest saime lahti ning ka esimene paranes oluliselt. Kuid pärast Häälepäev 2015 ³(Viljandis) osalemist mõistsin, et parema tulemuse saavutamiseks peaks ta siiski arstlikku kontrolli minema. Olukord lõppes nii, et õpilane läks Ida- Tallinna Keskhaiglasse häälepaelte operatsioonile, kuna tal oli vasaku häälepaela peal healoomuline kasvaja. Sellele järgnesid logopeedilised tunnid ning üsna varsti ka vokaaltunnid.

Laulja jaoks, kes on tulnud **häälepaelte operatsioonilt**, on oluline õppida, kuidas häälepaelu korrapäraselt sulgeda nii, et õhku⁴ ei tuleks liialt palju välja. Sest mis juhtub, kui hääle väsib ära või saab isegi vigastatud on see, et sulgumine ei tööta enam nii hästi. Sellisel juhul võib olla raskusi ka näiteks **neelamisega**. Kui pärast operatsiooni vanadest hääle tekitamise harjumustest lahti saada, võib õpilane lõpuks ka taas korralikku, toekat hääle luua nii rääkimisel kui ka laulmisel ilma, et ta raiskaks palju õhku. Sealjuures tuleb õpetada korrektset **häälepaelte sulgumist, fraaside korralikku algust ja lõpetamist**. Laulja peab õppima häälepaelte töödoneed peavad tulema kokku. *Häälepaelad saavad tulla kokku ilma surumise ja õhuta*. Lauljatega, kellel on probleeme häälepaelte tööga, võiks teha rinnahäälest madalamate helidega harjutusi.⁵ Kui ta kipub siiski suruma, siis tuleb teha hingamisele fokusseeritud harjutusi (*breath flow focused exercises*). Kõige pealt peaks muidugi lauljale tegema selgeks, kuidas töötab

³ rahvusvaheline koolitus, mille eesmärgiks on teadvustada hääle olulisust erinevates eluvaldkondades

⁴ lugeda veel 2.2.2. Hingamistöö: kähinaga hääle

⁵ harjutused on lisades

hingamissüsteem ja et ta on võimeline tegema heli kõhulihast (*abdominal muscle*) pigistamata ja rinnakorvi alla surumata. Seejärel tuleb jätkata tööd hingamissüsteemiga, et kujuneks tugev **hingamistugi**. Kuid sellele tegevusele ei pea veetma palju aega. Tuleb veenduda, et probleem ei ole paiskava õhu või laulja hingamissüsteemi pigistamise tulemus. (J. Stoney)

Kui häälepaelte sulgumine ja töö on taastunud, võib jätkata vokaaltööga pidades samal ajal silmas kõiki intonatsiooni probleeme mõjutavaid tegureid parima tulemuse saavutamiseks.

2.4.3. Istuv laulja

On kitarriste, kes laulavad vokalistiga koos melodiat või näiteks teist häält ning kurdavad intonatsiooni mustuse üle. Sellisel juhul tuleb taas üle vaadata keha asend. Istuvatel muusikutel on intonatsiooni puhtuse saavutamise suureks teguriks rüht: on oluline, et see oleks sirge ja kael täielikult vaba. Seda kõike tuleb reguleerida ning jälgida, kas laulja tõstab kõri liiga kõrgele või pigistab liiga palju või laseb õhku liiga palju välja. Ka tuleb jälgida, kas lõug on vaba. Sellega peaks tekkima tunne kaelas, et rind on avatud- nagu tõstaks tagaseljaga rinda üles. Selgroo ja rinnakorvi (*sternum*) vahel peab olema piisavalt **ruumi**. Laulmise ajal toimub **vastupidine jõud kolmes suunas**: üles-alla, külgedelt ja tugev tunne ka läbi keha. Toolile toetumine toimub niudeluudega⁶ venitades keha puusadest ülespoole ning säilitades raskustunne jalgades. Kitarrist peaks mõtlema nii, et ülemise rinna osas on tugevus, mis ulatub läbi keha tagaselja vaagnaluuni. Seal **all** peabki olema **raskustunne**, samuti **rinna ülemises osas**. Pinge on sisemiste seinte vahel ja vokaalid A-E-I on nende vahel. Kui see on üle vaadatud ja tunnetatud, on hea alustada harjutustega, mille vältel peaks endiselt jälgima keha asendit. Õpilane peaks läbi viima harjutusi, mis aitavad tal mõista ning luua tegelikku heli tekitamist. Sest kui hääle on liiga nõrk, tuleb luua harjutusi rinnahäälele, kui liiga tugev- falseti, peahääle harjutusi: tuleb tuua kergemad helid alla, et tekiks **tasakaal**. (R. Eerola, J. Stoney)

2.4.4. Vaegkuulja

Vaegkuuljate puhul, kellel on intonatsiooniga raskusi, on ühendus kehaga eriti oluline- laulja ei peaks (esialgu) helile nii palju mõtlema, kui just **ühendusele kehaga** ja selles tekkivale **vibratsioonile**. Vastasel juhul toetub laulja tasemele, millele ta ei küündi, kui ta ei kuule. On oluline, et laulja õpiks tundma esmalt enda keha samal ajal, kui ta moodustab helisid. Seejärel minna sammhaaval edasi harjutustega, mis on antud indiviidile kõige sobivamad ning edasiviivamad. Need peab määrama õpetaja just antud õpilasest lähtuvalt tema häält ja võimalusi tundma õppides. (R. Eerola)

⁶ *sitting bones*- hea, kui on midagi pehmet istumisel all

3. UURIMUSLIK OSA

3.1. Uurimuse eesmärk ja uurimisülesanded

Uurimustöö põhieesmärk oli vokaalse intonatsiooni parandamine täiskasvanud inimesel. Lisaeesmärgina aga lihtsamate laulude õppimine saavutatud intonatsiooni kinnistamiseks. Käesolev töö on lisaväärtus neile (täiskasvanud) lauljatele ja ka vokaalpedagoogidele, kes soovivad parandada intonatsiooni või aru saada, miks intonatsiooni probleem eksisteerib ning millest on see tingitud.

Töö uurimusküsimused on järgnevad:

Millised psühholoogilised- füsioloogilised aspektid on seotud täiskasvanud inimese intonatsiooni puhtuse kujundamisega?

Miliseid võtteid kasutada sellise õpilase puhul?

3.2. Uurimuse valim ja läbiviimise protseduurid

Käesoleva töö uurimusliku osa käigus kasutasin **ettekavatsetud valimit** (*purposive sample*) kombineerituna mugavusvalimiga, kus lähtusin tüüpesindaja ning koostöövalmiduse põhimõttest (Õunapuu 2012, lk 142- 143). Igal töös osalenud õpilasel oli võrdne võimalus valimisse sattuda, kuid eelduseks oli siiski populatsiooni omadusi esindada. Selleks on täiskasvanud inimene, kellel esineb vokaalseid intonatsiooni probleeme. Töös kasutasin kvalitatiivset uurimustööd **juhtumiuuringu** (*case study*) näol ning osaliselt ka kvantitatiivset, põhjuslik-võrdlevat uuringut (*causual- comparative study*). Põhjuslik- võrdleva uuringu abil tegin järeldusi ning uurisin põhjuseid nähtu kohta läbi viidud tundides.

Juhtumis osalejate paremaks mõistmiseks ning ühtlasi ka professionaalsema tulemuse tagamiseks konsulteerisin enne praktilist tööd Eesti vokaalpedagoogide Leelo Talviku ning Sirje Medelli, Soome vokaalpedagoogi ja -terapeudi Ritva Eerola ning Ameerika vokaalpedagoogi Justin Stoney põhiprintsiipe. Vokaalpedagoogidega on läbi viidud **poolstruktureeritud** intervjuud: suulised intervjuud isiklikult kokku saades ning suure vahemaa tõttu ka Skype'i vahendusel. Soome ning Ameerika pedagoogide intervjuud on salvestatud helifailidena ning transkribeeritud inglise keelest eesti keelde. Õpilaste tunnid on samuti helifailidena salvestatud.

Juhtumiuuringus tegin tööd kolme õpilasega kahe kuu jooksul, mil ühe indiviidi tund kestis 30 minutit. Õpilasteks olid täiskasvanud inimesed: 1 meesterahvas ja 2 naist, kes olid eelnevalt

puutunud laulmisega kokku kas väga vähe või varajasem vokaalõppe kogemus puudus. Tunni jooksul kogusin andmeid laulja hääle kohta erinevate vokaaliliste ja tehnikaliste võtete kaudu.

Andmete kogumise protseduurid:

Kirjalik: Enne praktilist tööd esitasin õpilastele küsitluse, et saada lühiülevaade uuritavate taustast kokkupuutes muusikaga: kui sagedane kokkupuude muusikaga on olnud lapsepõlves, on käesolevas ajas, millised psühholoogilised aspektid neid laulmisel mõjutavad, mis on nende hinnang enda intoneerimise suhtes, millest selline hinnang ja palju muud. See oli hea ülevaade enne praktilist tööd, kuid selgema ettekujutuse hääle materjalist sai individuaaltundides. Küsitluse detaile on võimalik lugeda lisadest.

Suuliselt: Praktilise töö käigus viisin õpilastega läbi vokaalharjutusi hääle tundma õppimiseks ning selle seisukorra analüüsimiseks ning edaspidiseks koolitamiseks. Analüüsimise all olid hääleorganite anatoomilis-füsioloogiliste seaduspärasuste õigsus, näiteks õige hingamine hääle tekitamisel (laulmisel)- õige instinktiivse sissehingamise saavutamine, hingamislaad ehk õhu suunamine sissehingamisel, hingamislihaste pingutusseisundi (hääletoe) kujundamine. Suuõõne, huulte, neelu õige funktsioon hääle tekitamisel, lõua hoidmine laulmisel, kõri tegevuse kujundamine. Samuti hääle kujundamine psühholoogilisel tasandil: lauluhääle tajumine, muusikaline kuulmine. Oluline oli ka hääletoe püsivuse ja sujuvuse arendamine ning diktsiooni kujundamine.

Kuuldeline: Tundides salvestatud harjutusi analüüsisin küll ise, kuid lasin seda teha ka õpilasel endal. Analüüsi all olid näiteks vokaalharjutused, palade esitus ning kuulamine. Kuuldeline analüüs oli eelkõige õpilasele kasutoov jälgimaks ning hindamaks oma hääle seisundit ning arengut õppetöö vältel, samuti mõistmaks ka harjutuste tõhusust.

3.3. Uurimistulemuste analüüs

Käesoleva töö praktilises osas lähtusin paljuski olemasolevatele kogemustele, intervjueeritud vokaalpedagoogide nõuannetest rakendades nende antud harjutusi. Analüüsis on märgitud sulgudes, kelle poolt harjutus soovitatud on ja uurimustöö tulemustes, kas meetod töötas. Antud alapeatükis kirjeldan, milliseid vokaalpedagoogilisi võtteid oma tundides kasutasin, et parandada intonatsiooni probleemi. Analüüs on jaotatud kolmeks, et anda iga täiskasvanud õpilase kohta eraldi tagasiside.

Õpialane 1: täiskasvanud meesterahvas

Meesõpilase kokkupuude muusikaga piirnes muusika kuulamisega, peres polnud keegi kunagi laulnud ega mänginud ühtegi instrumenti. Üheski kooris polnud ta laulnud ning üldhariduskoolis oli hindegas 4 rahul just seetõttu, et oli endale omistanud mõtte, et ta ei oska laulda ega viisi pidada. Ta pöördus minu poole murega, et kui ta ka üritab laulda, siis sel ajal ajal väsis hääli kiirelt ning pikema aja jooksul tekib ebameeldiv kihelus ning ka võimalik valu. Üldiseks sooviks oli õppida laulma, sealhulgas intonatsiooni probleemideta.

Tundide jooksul:

- fikseerisime **keha asendi** õigeks ning rääkisime, miks see on oluline (L. Talvik, S. Medell)
- registreerisin hääle **registri**- tegin erinevaid hääleharjutusi, et mõista, kas ta on tenor või bariton
- lasin õpilasel laulda ka tertsiliste vahedega JA-JA silbiühendusega harjutust üles-alla (1-3-5-3-1) Selgus, et tal on **raskusi intoneerimisega** ning seejärel keskendusin vaid ühele silbile: JA. (S. Medell)
- lasin laulda silpi JA-d, ning palusin **kuulata** ennast hoolega
- seletasin õpilasele **piltlike vahenditega hingamistööd**
- samuti kui oluline on **emotsiooniga**, energia mõtte/sõna välja ütlemine- mis toimub **ajus**⁷ sel ajal ning mitte mõelda nii palju helile kuivõrd sõnale (R. Eerola)
- seletasin näo piirkonna **lihaste tööd** ning nende ja ka lõua vaba oleku tähtsust
- palusin õpilasel korrigeerida **huulelihaste** tööd, et häälikud oleksid korrektselt välja öeldud ning **keeletöö** ja **diktsioon** paigas, sest see määrab olulist rolli, kas kostub intonatsiooni ebapuhtust või mitte. (S. Medell)
- näitasin piltliku vahendi abil **õiget suuhoiakut** ning kui oluline on olla lihaspingeteta- vastupidisel juhul tekivad intonatsiooni probleemid (S. Medell)
- keskendusin **õhu sujuvale ja ühtlasele voolavuse** saavutamisele: õpilane hingas sisse ning laulis (BI-BA-BI-BA-BII) ühel noodil silbiühendust ning viimase silbi peale pidi jääma nii kauaks kui võimalik. See harjutus aitas vabaks saada kramplikust "harjutuse tegemisest" ning suunas õpilast pigem nautima vokaaltööd algusest lõpuni. (J. Stoney)
- Sama põhjuse tõttu tegime ka spontaansete **lausete väljaütlemist erineva dünaamikaga**, et harjutada emotsionaalsust, mõttega lausumist, kuid taaskord- harjumist oma häälega.

⁷ laulmise ajal vallanduvad ajus endoksiinid- ained, mis annavad positiivset emotsiooni

- tundide edenedes läksin õpilasega tagasi harjutuse juurde, kus palusin tal endal sobival kõrgusel öelda silbiühendust MI-MA-MI-MA-MII ja BI-BA-BI-BA-BII (L. Talvik)
- palusin ka sõrmedega võtta kõrva ülemisest osast kinni neid õrnalt peast väljapoole tõmmates. Selline harjutus tekitab õpilase jaoks "**stereo efekti**", kus ta kuuleb enda häält palju paremini. See aga omakorda võimaldab tal ennast paremini hinnata ning vältida intonatsiooni ebapuhtusi. Meetod oli väga tõhus.
- Harjutused varieerusid erinevate helikõrgustega vaheldudes klaveril poole ja terve tooni võrra kui ka spontaanselt valitud hüpetega liikudes. Vajadusel kordasin ühte nooti: õpilane pidi **kuulamistööga** pidevalt tegelema, et kõrv harjuks enda häälega samal ajal leidmaks ka õiget tooni. (J. Stoney)
- väga oli oluline meeles pidada endast välja antava **energia kogust** (R. Eerola)
- kasutasin **Alexandra Strelnikova** hingamisharjutusi, sealjuures seletasin, et laulmise ajal me küll hingamisele mõtlema ei pea, kuid see on hea ja ka väga oluline eeltöö laulmise jaoks. (L. Talvik, R. Eerola)
- tegime **naermisharjutusi, hõigete lausumist** muutes pidevalt dünaamikat ning emotsiooni. Need harjutused võisid tunduda küll ebaloogilisena või -olulisena, kuid tegelikult mängisid olulist rolli õpilase jaoks, et saada ise pingetest vabaks, aga selleks, et tunda ennast ka õpetajaga vabalt, mitte kui akadeemilises tunnis. Laulmise juures ei tohi olla ühtki pinget mitte kusagil. (S. Medell)
- **Valu vältimiseks** kurgus suunasin suud pigem piklikuna hoidma ning lõuga vabastama. (L. Talvik)
- puhta intoneerimise saavutamiseks kasutasin vahel ka **abistavaid käemärke**, mis suunasid õpilast laulma kas kõrgemalt või madalamalt.
- kasutasime ka **instrumenti**- kitarri: õpilane mängis kodus erinevaid noote ning proovis neid järgi laulda. Salvestust kuulasime pärast tunnis ning analüüsisime, mis ta tegi, milleks miski hea oli ja millised võtted aitaksid edendada intonatsiooni puhtuse saavutamist. (S. Medell)
- õpilane hoidis ka käsi diafragma läheduses, keha vastas ning tunnetas **vibratsiooni** liikumist läbi keha
- viimastel tundidel keskendusime ka lihtsama **pala** õppimisele

Õpilane 2: täiskasvanud naisterahvas

Esimene naisõpilane laulis noorena kahes kooris ning peres oli traditsiooniks jõulude ajal laulda koos. Vanavanemad laulsid ning mängisid pilli, isale meeldis lemmikplaate kuulata. Kooli muusikaõpetuse tunnid olid ebameeldivad, kus õpetaja oli pigem distsipliini hoidev, mitte lapsi laulma ja muusikat hindama innustav pedagoog. Õpilane suhtus oma laulmisvõimetesse skeptiliselt, oli väga enesekriitiline ning ebakindel kõrgete nootide intoneerimises.

- esimestel tundidel rääkisime palju, et saada **psühholoogilistest hirmudest** üle
- palju tööd tegime **vabastusega**- esialgu oli suur kontrolli vajadus oma keha üle, õpilane oli väga pinges nii füüsiliselt kui ka vokaalselt (omavahelises seoses)
- korrigeerisime **keha asendit**, kuna õpilasele meeldis seista toetudes ühele jalale- rüht oli viltune
- tegime **hingamisharjutusi** (ka A. Strelnikova- L. Talvik) õhu korrapärasemaks voolavuseks ning hea **toe saavutamiseks**- hääli oli üsna õhurikka tooniga esialgu (kähin). Selleks tegin astmelisi harjutusi silbiühendustega, kus oli viimasele silbile vaja pidama jääda nii pikalt kui võimalik. Nt LA-DA astmetega 1-3-5-3-1 (rõhk viimasel silbil)
- registreerisin laulja **registri**- tegin erinevaid hääleharjutusi, et mõista, kas ta laulab alti või sopranit
- kolmkõlad ja hüpped tulid hästi välja- intoneerimisega suuri probleeme polnud
- pärast piltlike abivahendeid ja arutelu kasutasime ka **peeglit**, et õpilane näeks oma keha ja nägu ning oskaks juba harjutuste ajal hinnata ja kogeda muutusi, mis korrigeerimised endaga kaasa toovad (S. Medell, J. Stoney)
- muutsime **suuhoiakut**, kuna suunurgad kippusid liiga ülesse jääma ning ka **peahoiakut**- et ei tekiks kaelale ega lihastele pingeid (L. Talvik)
- viimastel tundidel õppisime lihtsama rütmikaga, mõne keerukama melodilise käiguga **pala**

Õpilane 3: täiskasvanud naisterahvas

Teine naisõpilane laulis keskkoolis kooris ning peres mängiti mitmeid instrumente ning lauldi. Õpilane tahtis väga klaverit õppima minna, kuid alati jäi see mõte mingil põhjusel poolikuks. Muusikat kuulati raadiost ning laule salvestati mikrofoni ka ise kassetmakile, kuid ühest hetkest alates tundus see tegevus ebameeldivana. Põhjust ei osanud õpilane seletada. Üldhariduskoolis tundis ta muusikaõpetuse tundides ebakindlust üksinda klassi ees kõrgeid noote lauldes. Samas oli tund hea vaheldus teistele ainetele ning laulja nautis seda. Minu poole

pöörduski ta intonatsiooni parandamiseks, julguse saavutamiseks ning laulmisoskuse kinnituseks.

- registreerisin õpilase **registri-** kas ta laulab alti või sopranit
- asusime kohe **kehaasendit** reguleerima, kuna oli vähesel määral probleeme toega
- parema toe saavutamiseks ning pingetest lahti saamiseks tegin **hingamisharjutusi** (ka **A. Strelnikova** oma), mis aitasid väga, samuti **hõikeid, pikkade silpide laulmist** (L. Talvik)
- palju tööd oli vaja teha ka **emotsiooni** saavutamiseks (R. Eerola)
- kuna hääles oli palju õhku, siis tegime tööd ka **häälepaelte sulgumisega** (millele lisandusid hingamis- ja toeharjutused) (S. Medell, J. Stoney, R. Eerola)
- seletasin piltide abil **hingamistööd, õiget suuhoiakut-** üks näidetest: palusin asetada näpud põselohkudesse- hammaste vahele (selline harjutus suunab suud hoidma rohkem avatuna) (L. Talvik)
- rääkisime **teksti intensiivsusest** ning **huulelihaste tööst** (R. Eerola)
- laulmise ajal selgus, et õpilane laulab mažoorseid astmete liikumisi **minoorselt-** tegime pidevalt kuulmisega tööd
- laulja **harjus kuulama** end ning tunnetama muutusi, mis häälega läbi erinevate tehnikate kaasnesid
- kasutasime **peeglit** keha asendi ning näo piirkonna vaatlemiseks (S. Medell, J. Stoney)
- viimaste tundide jooksul tegelesime **pala** õppimisega

3.4. Tulemused ja järeldused

Meesõpilase puhul saavutasime intonatsiooni puhtuse nii ülesse kui ka alla lauldes, nii poole kui ka täistooni võrra lauldes. Parimaks tulemuseks oli see, et ta laulis algusest lõpuni intonatsiooni probleemideta lihtsama, *gospeli* stiilis, laulu, mille meloodia põhines kolmel-neljal noodil. Töö tulemuse tagas see, et laulja õppis ennast väga hästi kuulama ning tunnetama vokaaltööd ka läbi keha. Kogu mehhanismi koostöö kuulmisega tagas talle intonatsiooni puhtuse. Kõikide läbitud tundide jooksul toimus tohutult suur areng- ühe noodi puhtast laulmisest kuni terve pala täielikult intonatsiooni probleemideta esituseni.

Esimese naisõpilase puhul läks paar tundi aega kuni laulja juba üsna vabalt ennast tundis- see tagas ka intonatsiooni puhtuse ning vokaalilise edasimineku ja arengu. Antud olukord oli reaalne tõestus, et kui kehapinged ja psühholoogilised hirmud kanduvad üle hääle töösse, siis on see üks

põhjuseid "mustade" nootide tekkimisel. Õpilasel olid head eeldused laulmiseks, varasem kokkupuude muusikaga oli arusaadav- kuulmistöö ning -mälu andis palju harjutuste õppimisel ja läbiviimisel juurde. Praktika lõpuks sai õpilane täielikult vabaks oma pingetest ning hirmudest (laulmine oli tema jaoks elu üks kolmest suurimast hirmust) nii, et ta esitas oma õpitud loo täieliku vabaduse ja intonatsiooni puhtusega suurema publiku ees, omades seljataga vaid 6 vokaaltundi.

Teisel naisõpilasel olid samuti väga head eeldused vokaalseks tööks, kuna eelnev kogemus oli mõningasel määral olemas. Mida rohkem emotsioone õpilane oma esitusse andis, seda paremini ta hääli kõlas. Hingamisharjutused suunasid toega laulma ning suuhoiaku muutus pani ka helid palju paremini kõlama. Peegli kasutamine aitas õpilasel mõista endaga toimuvat paremini ning laulja erinevused "vana" ja "uue" hääle vahel olid kõrvaga koheselt kuulda. Õpilane vajab küll pidevat julgustust ning kinnitust, kuid pärast piltlikke näiteid ja abivahendeid ning pingete vabastust oli ta suuteline väga kauni tämbriga laulma intonatsiooni probleemideta.

Praktika osa järelduses tootsin eraldi välja, et antud aeg, 2 kuud, on kindlasti liiga lühikene aeg ükskõik milliseks intonatsiooni paranduseks vokaaltöös. Parima tulemuse saavutamiseks peaks õpilasega tegema tööd võimalusel vähemalt 2 tundi nädalas ning seda pikemas perspektiivis. Mõistagi, kui lauljal puudub varasem kogemus, võiks alustada 30-minutiliste tundidega, kuna töö on nii vaimselt kui füüsiliselt kurnav. Edaspidi aga reguleerida vokaaltöö aega pikemaks. Antud töö raames olemasoleva ajaga sain eelnevalt kõneldud õpilaste kohta vajalikku infot nende hääle materjali kohta ning algust teha ka hääle arendamise ning intonatsiooni probleemide lahendamiseks. Kõik õpilased tegid suuri edusamme puhtama tooni saavutamiseks ning nende areng selle lühikese aja jooksul oli imetlusväärne. Olulist rolli mängis nende enda motiveeritus kogu programmi läbi teha. Inimese enda soov tegeleda intonatsiooni probleemide lahendamiseks on esimeseks eelduseks taolise töö alustamisega. Samuti aitas palju puhta intonatsiooni saavutamisele kaasa kodune vokaaltöö ning -treening, mis kajastus koheselt tunnis õpilase keskendumises, laulu/harjutuse mõtte edasiandmises, hääle kasutamistehnikas ning selle vormimisel. Nii nagu vokaalpedagoogid ka rõhutasid individuaalsuse printsiibi olulisust, võin tõdeda, et kõikide õpilaste jaoks lähenesin individuaalselt. Töös osalenud õpilaste kogemuse taust muusikamaastikul oli juba erinev- kellel praktiline osa puudus täielikult, kellel seda siiski vähesel määral omas. Seepärast ei saa praktilise osa analüüsinäiteid võtta ka üks-ühele mitte kellegi teise jaoks, sest need ei pruugi ühtida antud hääle materjali arengu vajadustega. Küll aga saab kasutada eelnevalt välja toodud pedagoogide nõuandeid.

KOKKUVÕTE

Nii Eesti kui ka Euroopa ajalooline mõistmine kinnitab, et musikaalsuse all mõeldakse eelkõige laulmisoskust (Hallam 2006; Päts 1989/2010; Rannap 1977) ning intoneerimine on sellega tihedalt seotud. Kahjuks tehakse tihtipeale juba varases lapsepõlves rutakaid hinnanguid häälele, kas inimene esitab meloodiat puhtalt või mitte. Seepärast rühmitatakse inimesi ka musikaalseteks ning ebamusikaalseteks mõistmata, et puhtalt laulmine eeldab küll geneetilisi soodumusi, aga ka kogu vokaali mehhanismi tööd. Kui terve laps sünnib, siis on tema hääl täiuslik- keegi ei pea talle õpetama, kuidas hingata või kui valjult nutta, naerda või rääkida või ka seda, kuidas seda kõike reguleerida. See tuleb loomulikult. Kasvades aga omandame halbu harjumusi ja neid ka hääle suhtes- lihaspinged, hääle väärkasutamine näiteks liialt valjult rääkides ja palju muid tegureid. See kõik on seotud hääle korrasolekuga ning laulmisel ka intoneerimisega.

Antud töö on väärtuslik vokaalpedagoogidele ning kõikidele, kes soovivad teha tööd intonatsiooni probleemide lahendamisega ning mõista, millised tegurid seda mõjutavad. Praktilise osa eeltööna konsulteerisin professionaalsete vokaalpedagoogidega erinevatest riikidest, kelle efektiivseid nõuandeid kasutasin kolme täiskasvanud õpilasega eratundides 2 kuu jooksul. Tulemuseks oli märkimisväärne areng intonatsiooni puhtuse saavutamisel- nii õpilasel, kes polnud kunagi laulmisega tegelenud kui ka õpilastel, kes omasid varasemat kokkupuudet vokaaltööga. Kogu töö jooksul mõjutasid õpilaste arengut nii psühholoogilised aspektid kui ka füsioloogilised. Eriline roll intonatsiooni puhtuse saavutamisel on kuulumistööl, lihaste treeningul, pingevabastusel kui ka õige hingamis- ja toesüsteemi omamisel. Intonatsiooni probleemide lahendamisel lähenesin küll teatud fundamentaalsete vokaalvõtetega, kuid hääle mehhanismi korrigeerimisel olid igal ühel siiski omad nüansid, millele keskenduda. Ka igaühe arengu kiirus ning kohanemisvõime oli erinev. Sellegi poolest ei saa väita, et üks arenes kiiremini kui teine. Kõik liikusid oma alguspunktist lõpuni just nii nagu nad seda ise oma võimete ja õpetaja poolt antud juhendustega reguleerisid. Tulevikus oleks suurepärane, kui saaksin õpilastega tööd jätkata, et hoida häälemehhanismi töös ning mitte kaotada alustatud töö vilju, vaid arendada saadud tulemust veel paremaks. Pedagoogidelt kogutud meetodite tõhusus oli erinev. Rakendatud ja samas ka tulemust andvad harjutused olid:

Leelo Talviku poolt soovitatud:

- Alexandra Strelnikova hingamisharjutused pulsi rütmis,
- lõua vabastamine ühel helikõrgusel lauldes,
- jalgade hoidmine õlgade laiuse vahega,
- häälikute ja teksti piisav ette poole toomine,
- laulmise ajal kõrvade kinni katmine, et õpilane kuuleks oma häält ka enda sees, sest nii tekib puhas toon ilma lisanditeta, nagu näiteks kaja.

Sirje Medelli poolt soovitatud:

- kuulamistöö- õpilase lihas- ja kuulmismälu arendamine,
- hääle ulatuse suurendamine intonatsiooni puhtuse tajumiseks,
- kehaasendi õige saavutamine ja lõdvestamine,
- laulmine koos instrumendiga,
- sügav ja rahulik hingamistehnika,
- häälepaelte sulgumise treenimine,
- sirutused ja venitamised,
- energia ja tahtejõu säilitamine,
- häälekad harjutused lõdvestustega,
- helistikust mittesõltuvad vabad häälitsused ja meloodiamustrid,
- tunni salvestamine analüüsimiseks ja kuulamiseks,
- emotsiooniga laulmine,
- pildi loomine vähese kogemusega lauljale mõistmaks keha, hääle ja aju tööd vokaaltöö ajal,
- õpetajapoolne õpilase ja tema hääle mõistmine ja tunnetamine õigete harjutuste läbiviimiseks

Ritva Eerola poolt soovitatud:

- toetumistunde saavutamine (tugi) nii selgroos kui ka seljas
- vaba keha ja lihased,
- keskendumine sõnade katkematusel,
- mõistmine, et tekst on olulisem kui heli,
- vokaali vibratsiooni tunnetamine rinnus,
- ruumiga energia andmine torso töötamise ajal,

- õige hingamissüsteemi saavutamine- vajame väga vähe õhku laulmiseks,
- õige õhuvoolavus- liiga kiire raskendab pikkade nootide laulmist,
- psühholoogilistest kartustest ja lihaspingetest vabanemise olulisus

Justin Stoney poolt soovitatud:

- konsonantide ning vokaali töö olulisus voolavuse saavutamiseks läbi häälepaelte,
- toega ja toeta kähinaga laulmise vahe,
- nasaalhäälikute kasutamine pinge vabastuseks,
- kael pikaks,
- õlgade hoidmine loomulikus asendis, mitte lāngus sissepoole, ka mitte liialt taha,
- rinnahäälega laulmine,
- fraaside korralik alustamine ja lõpetamine,
- emotsiooniga laulmise olulisus vokaaltöö ajal,
- hingamispausidega harjutused ("*glottal stop*"), et laulja avastaks sulgemissüsteemi,
- paindlikkus, töö peahäälega,
- frikatiiv ehk hõõrhäälikute kasutamine pinge vabanemiseks kõris (f, v, s, z, h),
- pigistamise ja surumise äratundmine ning sellest tulenevalt kõris toimuva mõistmine,
- tasakaalu loomine laulja hääles- nõrga hääle puhul teha harjutusi rinnahäälele, tugeva puhul peahääle (või falseti) harjutusi,
- õpetaja olulisus luua harjutusi individipõhiselt

Praktikas kombineerisin klaveri kasutust vastavalt harjutuse vajadusele. Parema lõpptulemuse saavutamiseks on siiski hea, kui pärast esimesi tunde on õpilasel saavutatud nii suur kindlus, et ta julgeb ilma pillita laulda. See aitab kaasa intonatsiooni parandamisele läbi kuulumistöö- laulja tunnetab aina enam helikõrguste diferentseerumist. Kõigi õpilaste puhul kasutasin ka sõrmede põselohkudes hoidmise meetodit, et saavutada häälikute ja teksti korrektsem väljaütlemine. Leian, et selline meetod on kindlasti hea ooperi stiili viljelevat lauljale, kuna soodustab vokaali ruupori abil hääle koondumist "maski". Kuid pop-, jazz-, ja teiste žanri vokaalmuusikutele põhjustab see diktsiooni ebatäpsust, liiga tumedat tämbrit. Intonatsiooni probleeme on võimalik täiskasvanud inimestel parandada, kuid siinkohal on märksõnadeks suur motivatsioon ja aeg.

SUMMARY

ADULT VOCAL INTONATION PROBLEMS AND ASPECTS AFFECTING IT

Both Estonian and European historical understanding alleges that musicality is considered as ability of singing (Hallam 2006; Päts 1989/2010; Rannap 1977) and intonation is closely related to it. Unfortunately, there have been hurriedly made evaluations about voice in early childhood if people can sing melody without mistuning. That is why people are classified as musical and non musical without realising that singing in tune is influenced by genetics but work with the vocal mechanism as well. When a healthy child is born then his/her voice is perfect- there is no need to teach him/her how to breath or how loudly to cry, laugh or talk or even how to regulate all that. It comes naturally. While growing we acquire bad habits in the form of muscular tensions that prevent the voice from working perfectly, also speaking too loudly. It all affects voice being healthy and singing in tune.

Present work is valuable for vocal pedagogues and for everybody, who would like to work with their intonation problems and to understand what aspects are affecting it. For groundwork in practical part I consulted with professional pedagogues from different countries whose effective advices I used in the lessons with 3 adult students in 2 months. The result was remarkable development in singing in tune- for students who had never sung as well for students who had some kind of experiences in singing (for example singing in choir). All the students were affected by psychological and physiological aspects while doing vocal work. Special role in this work is on effective listening, training the muscles, becoming tension free as well as having correct breathing and support technique. I had a take on fundamental vocal methods solving the intonation problems, but every student had their own nuances to concentrate on while correcting the vocal mechanism. The speed of every students development was different as well as human beings we are created to be different. Nevertheless, I can not say that this student developed more quickly than the other. Everybody moved on from the beginning to the end just the way they regulated themselves with the ability and teacher's guidance given. It would be excellent if I could continue work with the students in the future to keep vocal mechanism working and not to lose the success of started work, but to follow up the present work. The effectiveness of assembled methods from pedagogues differed. The exploited exercises that gave good results were:

Recommended by Leelo Talvik:

- Alexandra Strelnikova breathing exercises in the rhythm of a pulse,

- releasing the jaw while singing in one note,
- keeping the legs as wide as the shoulders,
- bringing the vowels and text to the front,
- covering the ears while singing for student to hear his/her own voice from inside, because then comes the clean tune without any impurities, for example an echo

Recommended by Sirje Medell:

- effective listening- developing student's muscle and hearing memory,
- expanding the range of the voice for sensing a clean tone,
- achieving correct body posture and releasing the body if there are any tensions,
- singing with an instrument,
- deep and calm breathing technique,
- training the closedown of the vocal chords,
- stretching the body if there are any tensions,
- preserving the energy and willpower,
- loud exercises with relaxation of tension,
- free sound making and melody patterns beside the pitch,
- recording the lessons for analyzation and listening,
- singing with an emotion,
- giving a picture for the singer with low experiences to realise the work of the body, voice and brain while singing,
- for a teacher: sensing and understanding the voice of a student for using the right exercises with him/her

Recommended by Ritva Eerola:

- achieving the leaning feeling in the back as well in the backbone (-support for singing),
- free body and muscles,
- concentrating on continuousness of the words,
- realising that text is more important than sound,
- sensing the vibration of the vocal in the chest,
- giving energy with the space while torso is working,
- achieving the right breathing system- we need very few air for singing,
- right air flow- too fast air flow causes difficulties in singing long notes,

- importance of getting rid of psychological fears and muscle tensions

Recommended by Justin Stoney:

- importance of consonants and vocal work for achieving the flow through the vocal chords,
- knowing there is a difference between singing with a breathy voice which has a support and which does not,
- using nasal vowels for releasing tensions,
- stretching neck longer,
- keeping the shoulders natural, not too slouch but not too behind as well,
- singing with the chest voice,
- starting and ending phrases correctly,
- importance of singing with an emotion,
- breathing exercises with pauses ("glottal stop") for singer to discover his/her closedown system,
- flexibility, work with main voice,
- using the fricative vowels to get rid of tensions in the throat (f, v, s, z, h),
- recognition of squeezing and pushing and understanding the throat work by this,
- creating the balance in singer's voice- when the voice is weak then it is necessary to do exercises of chest voice, when strong- main voice (or falsetto) exercises,
- it is teacher's important work to create exercises individually for every student

In practical work I combined the usage of piano according to the exercises. However, for better result it is good if the student has gained such a self-confidence after first lessons that he/she could sing without an instrument. This helps improving the intonation problems through effective listening- the singer senses increasingly differentiation of the pitch. I also used the method putting fingers in the dimples for better diction.

Baldy, C. 2010. *The student voice: An introduction to developing the singing voice*. Edinburgh: Dunedin Academic Press

Edwards, R. D., & Hodges, D. A. 2007. Neuromusical Research: An Overview of the Literature. In: W. Gruhn, F. Rauscher (eds.), *Neurosciences in Music Pedagogy* (pp.1-25), New York: Nova Biomedical Books.

Jordan, J. 1996. *Evoking Sound*. Chicago: GIA Publications.

Hallam, S. 2006. Musicality. In: G, McPherson (ed.), *The Child as Musician*. A handbook of Musical Development (pp, 93-110). Oxford, New York: Oxford University Press.

Hammar, Russel. A. 1984. *Pragmatic Choral Producers*. Metuchen, NJ: The Scarecrow Press.

Howard, David M. 2005. Intonation Drift in A Capella Soprano, Alto, Tenor, Bass Quartet Singing With Key Modulation.- *Journal of Voice*. Vol 21, no 3, pp 300-315.

Hylton, John B. 1995. *Comprehensive Choral Music Education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall.

Lomax, A. 1968. *Folk song style and culture*. New Brunswick, New Jersey: Transaction Books.

Maljonkina, I. 2012. Musikaalse rühmategevuse mõju 1.-2. klassi õpilaste sotsiaalsete oskuste kujundamisel. Viljandi: Tartu Ülikool Viljandi Kultuuriakadeemia. [Magistritöö]. Viljandi

Meletjan, G. 2012. Leelo Talviku vokaalmetoodika põhiprintsiibid. Viljandi: Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. [Bakalaureusetöö]. Viljandi.

Merriam, A. P. 1964. *The anthropology of music*. USA: Northwestern University Press.

Neuerburg, T. 2012. The impact of vowels on pitch finding and intonation in the movable-do solmization system. [For the Degree of Master of Music]. Lincoln, Nebraska: University of Nebraska- Lincoln. Lincoln, Nebraska.

Palkman, J. 2012. 16.-19. aastaste gümnaasiumiõpilaste arusaamu musikaalsusest. Tallinn: Tallinna Ülikool. [Magistritöö]. Tallinn.

Pinksterboer, H. 2008. *Tipbook Vocals: the Singing Voice: The Complete Guide*. Hal Leonard Corporation.

Portsmuth, V. 2014. Harmoonia analüüsi rollist võimalike intonatsiooniprobleemide lahendamiseks kaasaegses koorimuusikas. Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia. [Doktoritöö]. Tallinn.

Päts, R. 1989. *Muusikaline kasvatus üldhariduskoolis* 1. osa 2. tr. Tallinn: Valgus

Päts, R. 2010. *Muusikaline kasvatus üldhariduskoolis*. Tallinn: Koolibri

Rannap, H. 1977. *Muusikaõpetus Eesti koolis*. Tallinn. Eesti Raamat.

Rinde, A. 2016. *Multimeedium, helid, helisalvetsus*. [Loengukonspekt].
http://www.cs.tlu.ee/~rinde/mm_materjal/pdf/mm_audio.pdf, (4.03.2016)

Roose, C. 2003. Kooli folkloori kogumik. Tallinn. Avita.

Sadolin, C. 2000. *Complete Vocal technique*. Shout Publishing.

Vurma, A.; Ross J. 2005. Production and Perception of Musical Intervals. - *Music Perception*. Vol 23, no 4, pp 331, 334.

Ware, C. 1998. *Basics of Vocal Pedagogy*. Boston: McGraw-Hill.

LISAD

Küsimustik

Küsimused praktikas osalenud õpilasele

Lapsepõlv kodus:

1. Millised olid Sinu pere muusikalised kombes? (kontsertidel käimine, kooris osalemine, kodus ühine laulmine vmt)
2. Kas keegi laulis/mängis pilli? Kes?
3. Kas kodus kuulati muusikat taustaks? Mis puhul?
4. Kas Sa laulsid vahel kodus või pigem tundsid end ebamugavalt? Kui tundsid ebamugavalt, siis mis selle põhjustas?
5. Kas Sa kuulasid mingil muul moel muusikat? (CD- mängija, kassett)

*Lisamõtted seoses antud teemaga:

Lapsepõlv koolis:

1. Milline oli Sinu muusikaline kaasatus koolis? (koor, ansambel, duett, soolo, pillimäng vmt)
2. Kas Sa tundsid vahel hirmu muusikatundides? Kui jah, siis miks?
3. Kas Sa nautisid muusikatunde/kooris, ansamblis laulmist? Kui jah, siis mis selle juures enim meeldis?

*Lisamõtted seoses antud teemaga:

Õpilase suhe muusikaga:

1. Kuidas Sa tunned ennast, kui keegi esitab tõeliselt kaasahaarava, Sulle sobivas stiilis loo? Kas Sa tunned, et tahaksid ühineda, kuid miski takistab või pigem lihtsalt naudid?
- 1.2. Kui tunned, et tahaksid ühineda, kuid miski takistab, siis mis selleks tundub olevat?
2. Kas Sa tajud, kui keegi laulab ebapuhtalt? Mis mõtted Sul sellega kaasnevad?
3. Mis võiks Sinu arvates aidata Sul teha laulmise enda jaoks mugavamaks ning kindlamaks?
4. Kas Sulle meeldib, kui keegi kuulab Sind õppeprotsessi käigus ning annab hiljem tagasisidet? Miks?

5. Kas valdad mõnda instrumenti soravalt?
6. Kas oled käinud muusikakoolis/muusikaringis?
7. Mis sinu arvates raskendab Sul laulda puhtalt? (Kui oled varem laulnud.)

Harjutused

Leelo Talvik:

- Sõrm ette ning järjest kaugemale minna- on objekt millele hää suunata
- Toe saavutamiseks: mi-mi-mi-mi, me-me-me-me (1-3-5-3-1-3-5-3-1) lõug vaba- laulda vabalt, M- täht tuua ette. Samuti urr (1-8-1): paneb vere käima nii häälepaelses kui ka vereringes
- ni-ni-ni
- ja-ja-ja-ja-jaa (1-3-5-3-1) või kahe noodi vahel (1-2-1-2-1)- I- täht teeb konkreetseks ja toob teksti ette
- bi-ba-bi-ba-bii: vabastab lõua
- edasijõudnutele harjutused Ü-tähega
- hingamine: Alexandri tehnika: vasak käsi üles-alla, parem käsi üles-alla, seejärel koos üles-alla

Sirje Medell:

- oma nime laulmine ühel noodil
- vaegkuuljal treenida tervet kõrva: ss, ff

Ritva Eerola:

- BA laulmine tunnetusega, et selles on energia

Justin Stoney:

- laulda U-tähte falsetiga
- H-tähega harjutused: aitavad kaasa rinnahäälele, et vabastada häälepaelu. Näiteks „ha“. Veenduda, et harjutus algab H-tähega, mis muutub rinnavokaaliks.
- nasaalharjutused: m, n, ng- veenduda, et heli pidevalt resoneeriks

- pinge puhul: frikatiiv ehk hõõrdhäälikute kasutamine, võtta suund H- ning nasaalhäälikute poole, nagu näiteks tähed m, n, mg, aga ka z: zii või zuu-zuu-zuu
- pärast operatsiooni: ei-ei-ei-ei-eii, bei-bei-bei-bei-beii, ei-bei-bei-bei-beii (5-4-3-2-1) sealjuures õpetada korrektset häälepaelte sulgumist, fraaside korralikku algust ja lõpetamist. Emotsiooniga.
- probleemid häälepaelte tööga: rinnahäälest madalamate helidega harjutused- laulja registris kõige madalamatest helidest veel madalamad helid („*vocal fry*“) ning hingamispausidega harjutusi („*glottal stop*“): kasutada tähti g, b, d-ga samal ajal jälgides laulja hingamist- et ta ei hingaks liiga palju välja.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Rebeka Bannikova,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
VOKAALSED INTONATSIOONI PROBLEEMID TÄISKASVANUD INIMESEL JA SEDA
MÕJUTAVAD TEGURID,

mille juhendaja on Sirje Medell,

- 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
 3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, **23.05.2016**